광고심의 담당부서 심의필(2019-0004, 2019.4.18.)

자녀에게 물려줄 것은 **집**이 아니라
당신의 **행복한 노후**입니다!

국가가 보장하는 **주택연금**으로
당당한 노후생활을!

- **내 집**에 살면서 **월급처럼** 받습니다.
- 배우자도 **평생동안 같은 금액**을 보장합니다.
- 남으면 **상속**, 모자라면 **국가가 부담**합니다.

당신의
'행복한 노후'를 위한
주택연금

자세한 내용은 지사 혹은 콜센터로
문의하시기 바랍니다

HF 한국주택금융공사
www.hf.go.kr
☎ 1688-8114

부산광역시 남구 문현금융로40(문현동) 부산국제금융센터 25층 ☎1688-8114

HF 한국주택금융공사
KOREA HOUSING FINANCE CORPORATION

부산광역시 남구 문현금융로40(문현동) 부산국제금융센터 25층 ☎1688-8114

노후행복편지

주택연금

시니어라이프 종합 매거진

영혼을 울리는 소리꾼 장사익, 삶의 환희를 그려내다!

지난 25년간 음악 한길만을 걸어왔지만 이제야 삶의 가치를 진지하게 성찰하는 노래를 부를 수 있게 됐다고 말하는 소리꾼 장사익. 그가 음악을 통해 그려낸 인생 제2막의 자화상에는 지나온 삶에 대한 긍지와 기쁨이 넘쳐난다. 남이 뭐라 하건 자신이 정한 길을 묵묵히 걸어가는 과정에서 진정한 행복을 발견할 수 있다는 그의 조언. 가슴 뭉클한 진심이 전해지는 그의 음악을 통해 우리는 늘 따뜻한 위로와 힘찬 응원을 받는다.

2019 Vol. 27

내일의 꽃을 기다리며 오늘의 눈을 맞다

추운 새벽 창가에 맑은 바람 일더니
온 들판을 새하얗게 덮은 눈 이불.
한 해가 저물어 감을 새삼 느낍니다.

돌이켜보면 자랑스럽기도 하고
부끄럽기도 했던 한 해의 기억.
그래도 이 눈 다 녹고 내일이 오면
씁쓸했던 기억도 다 사라지고
붉은 새 희망의 동백꽃이 피어나길…

CONTENTS

Senior Life General Magazine

든든한 버팀목

04 **더 나은 약속** 한국주택금융공사 이정환 사장
06 Hot Info 최불암 선생님과 함께 알아보는 주택연금
08 **도시는 살아 있다** 높은 물가, 낮은 집값의 비결 싱가포르
12 **꽃보다 아름다워** 난 참 잘 살았구나, 소리꾼 장사익
16 **멋진 하루** 문화의 향기
18 **여기 이곳!** 자연 속에서 행복 더하기, 인천 강화도

당당한 발걸음

22 **건강은 셀프** 노년기에 더욱 조심! 낙상 사고
24 **신나는 재테크** 재취업 성공을 위한 필수 팁
26 **생활의 꿀팁** 치매 예방, 일상 속에서 차근차근
28 **HF 소식** HF News
29 **감사한 초대** 김광렬 고객
30 **독자의 소리** 주택연금 4행시

시니어라이프 종합 매거진_ 주택연금 2019 Vol.27

발행일 2019. 12. 1. **발행처** 한국주택금융공사 부산시 남구 문현금융로 40(문현동) 부산국제금융센터 25층
등록번호 부산남, 사00006 **발행인** 이정환 **편집인** 박형규 **기획** 윤지혜 이정욱
에디터 신삼후 위수정 김영은 장진실 **디자인** 이영환 **사진** 권순일 **일러스트** 설상완 **인쇄·제작** 효민디앤피 Tel. 051. 807. 5100

한국주택금융공사는 국민의 복지 증진과 국민경제 발전에 이바지함을 목적으로 설립된 금융공기업입니다.
주택연금 소식지는 한국주택금융공사 홈페이지(www.hf.go.kr) '주택연금–주택연금 홍보관'과 모바일 앱을 통해서도 보실 수 있습니다.

한국주택금융공사 이정환 사장

“주택금융의 온기로 주거복지에서 행복노후까지 함께 하겠습니다”

안녕하십니까? 날씨가 추워지고 해가 짧아진 것을 보니, 어느덧 한 해를 마무리하는 12월이 다가온 것이 실감납니다. 12월은 겨울의 추위가 본격적으로 시작되는 달이지만, 한편으로는 서로를 격려하고 온정을 나누며 마음은 따뜻해지는 달이라고 생각합니다. 저희 공사도 어르신들께서 보다 따뜻한 겨울을 보내실 수 있도록 불철주야 노력하고 있습니다.

하반기 들어 주택금융공사와 관련된 뉴스를 유독 많이 접하셨을 것 같습니다. 9월에는 ‘서민형 안심전환대출’이라는 상품 출시로 큰 화제가 되었고, 11월에는 ‘주택연금 가입대상을 확대’한다는 발표가 뉴스 메인을 장식했기 때문입니다. 서민형 안심전환대출은 높은 변동금리 주택담보대출을 낮은 고정금리로 갈아타려는 서민을 위한 상품이고, 주택연금은 노후 생활자금이 필요한 고령층을 위한 상품입니다. 국민에게 필요한 주택금융을 지원하는 것이 저희 공사의 존재 이유임을 잘 알기 때문에 전 임직원이 정성을 기울이고 있습니다.

생활이 어려워 노후된 주택에 거주하는 어르신들을 위한 사회공헌 활동도 다방면으로 계속하고 있습니다. 먼저 오래된 주택의 도배·장판, 전등 교체 등 주택 개·보수를 도와드리는 ‘HF 드림 하우스 사업’을 통해 소외계층에 희망을 전달하고 있습니다. 또한, 어르신들 주택의 화재예방과 일자리 제공을 위한 ‘주거취약계층 소방안전시설 설치 노인일자리 사업’을 지원하고 있는데, 소방안전이라는 사회문제 해결에 기여하면서 노인 일자리도 창출하는 일석이조의 사업이라 큰 자부심을 느낍니다.

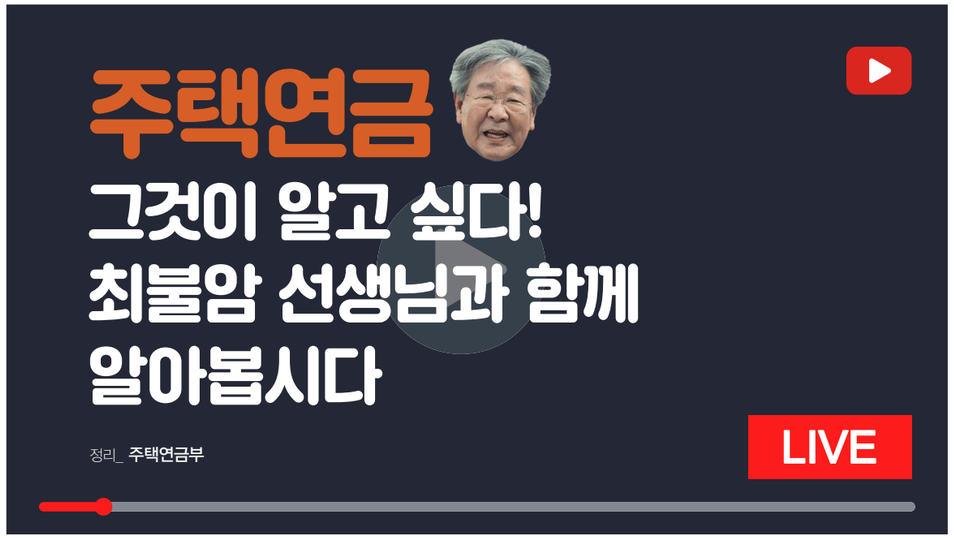
‘요람에서 무덤까지’라는 말, 다들 익숙하시죠. 2차 세계대전 이후 영국의 경제학자 베버리지가 사회보장제도의 확대를 위해 발표한 말인데, 주거복지 차원에서 저희 공사가 나아가야 할 방향에도 많은 시사점을 주는 것 같습니다. 주택금융은 사회에 첫 발을 내딛는 시기부터 가정을 이루는 시기를 거쳐 은퇴 후 생을 정리하는 시점까지 늘 인생과 맞닿아 있기 때문입니다.

공사는 생애주기에 맞춰 청년부터 노년까지 모두가 주거안정을 이룰 수 있도록 주택금융 서비스를 제공하고 있습니다. 주거비 부담이 큰 학생과 사회 초년생은 청년 전월세대출을, 주택을 처음 마련하는 신혼부부는 디딤돌대출이나 보금자리론을 이용할 수 있습니다. 자녀를 독립시키고 은퇴 후 소득이 감소하는 어르신들은 주택연금을 통해 안정적인 노후생활을 영위하실 수 있는데, 그동안 연령과 가격제한으로 주택연금의 가입문턱이 높다는 의견이 많았습니다.

은퇴 시기는 빨라지고 주택가격은 높아지는 현실을 반영해, 저희 공사는 주택연금의 가입연령을 낮추고 주택가격제한을 합리화할 예정입니다. 현재 60세 이상인 연령조건을 55세로 낮추고, 시가 9억원 이하인 가격조건이 공시가격 9억원으로 합리화되면 대상가구가 약 135만 세대 정도 늘어난다고 하니, 국민연금을 받기 전까지 소득이 끊기는 퇴직자에겐 참으로 희소식이 아닐 수 없습니다. 앞으로도 더 많은 분들이 주택연금을 이용하실 수 있도록 가입문턱을 낮추겠습니다.

우리 사회 곳곳에 주택금융의 온기가 스며들어 더욱 따뜻하고 건강한 겨울을 보내시길 바라며, 국민의 주거복지에서 행복노후까지 한국주택금융공사가 함께하겠습니다. 감사합니다.

한국주택금융공사 사장 이 정 환



노후생활의 든든한 동반자로 자리매김한 주택연금은 가입자 7만 명을 넘어섰습니다. 하지만 아직도 주택연금에 대해 아리송한 부분이 있다고들 하시고, 비전문가의 정확하지 않은 정보를 사실로 받아들여 오해하시는 경우도 많습니다. 그래서 이번 기회에 자주 묻는 질문을 정리해보았습니다. 최불암 선생님과 함께 알아보는 주택연금의 모든 것!
더 자세한 내용은 YouTube "한국주택금융공사" 채널에서 확인 가능하니, 많은 관심 부탁드립니다!

Q1. 주택연금을 이용하다 이사를 가게 되거나, 재개발 또는 재건축이 되면 어떻게 하나요?

A. 이사를 해도 새 집에서 주택연금을 이어 받으실 수 있습니다.
다만, 주택 가격 차이에 따라서 금액이 달라질 수는 있습니다.
또한, 이미 주택연금에 가입하신 분이라면 재개발이나 재건축이 예정되어도 안정적으로 계속 주택연금을 받으실 수 있습니다.

주택가격 차이에 따른 주택연금 증감

기존 및 신규주택 가격 비교	주택연금 증감
기존주택 가격 < 신규주택 가격	증가
기존주택 가격 = 신규주택 가격	동일
기존주택 가격 > 신규주택 가격	감소 또는 동일

Q2. 집값이 아주 낮은 경우에도 이용이 가능한가요?

A. 어르신들을 위한 제도인 만큼 집값이 아무리 낮아도 당연히 가입할 수 있습니다.
부부 중 1명이 기초연금수급자이고, 주택가격이 1억 5천만 원 미만이며 부부 기준 1주택을 소유하신 분은 일반 주택연금보다 더 많은 금액을 보장해드리는 "우대형 주택연금"에 가입하실 수 있습니다.
우대형 주택연금은 일반 주택연금 대비 최대 20% 많은 연금을 받을 수 있습니다.

Q3. 이용 도중에 집값이 오르면 주택연금도 따라서 오르나요?

A. 주택연금은 최초 연금액을 변동 없이 평생 받습니다.
주택가격이 올라도 받으시는 연금액에 변동이 없고, 주택가격이 내려가도 연금액이 줄어들지 않습니다.
이는 주택가격에 따라 연금이 변동되면 안정적인 노후생활비 확보가 어렵기 때문입니다.
주택가격이 오르면 남는 금액은 자녀분께 상속되고, 주택가격보다 더 받으셔도 자녀분께 청구하지 않습니다.

Q4. 100세 넘게 살아도 주택연금을 계속 받을 수 있나요?

A. 100세 넘게 살아도 나이와 상관없이 평생 계속 주택연금을 받으실 수 있습니다.
주택연금은 노후생활을 안정적으로 보장하기 위해 평생거주, 평생연금 보장을 원칙으로 하기 때문입니다.

Q5. 공적연금을 받고 있는데 주택연금 이용이 가능한가요?

A. 공무원연금 등 공적연금을 받고 계신 경우에도 주택연금을 이용하실 수 있습니다.
주택연금은 주택을 소유하고 있으나 특별한 소득이 없거나, 있더라도 보다 여유로운 노후생활을 희망하는 고령층에게 주택을 담보로 노후생활자금을 지원하는 데 그 의의가 있기 때문입니다.

높은 물가, 낮은 집값의 비결
싱가포르에서 배우다

글_ 김영은

2019 '이코노미스트 인텔리전스 유닛(EIU)'의 보고서에 따르면 싱가포르는 세계에서 물가가 가장 높은 도시국가이다. 그럼에도 일찍이 2,000년 자가점유율 92%를 달성하며 전 세계 주거 환경의 모범사례로 끊임없이 회자되고 있다. 우리나라의 주거 현황과 비교해볼 때 꿈만 같은 일, 싱가포르의 주거 정책에는 어떤 비밀이 숨겨져 있을까?

누구나 내 집을 가져야 한다, '홈 오너십' 철학

'가구소득 대비 주택가격 비율(Price to Income Ratio, PIR)'은 연평균소득을 반영하여 특정 지역 또는 국가 평균 수준의 주택을 구입하는 데 걸리는 시간을 의미한다. PIR은 조사기관별로 기준에 따라 상이한 값을 나타내지만, 싱가포르의 경우 '평균 PIR 20'을 기록하는 경향을 보인다. PIR 20은 한 가구가 20년 동안 소득을 한 푼도 쓰지 않고 모아야 집 한 채를 구입할 수 있음을 뜻한다. 주거비에만 소득을 쏟아 부을 수 없는 것이 현실이므로 실제로 20년보다 더 긴 세월에 걸쳐 주택 빚을 갚아나가야 한다는 의미다.

그럼에도 싱가포르에서는 결혼 4년차에 접어들면 대부분 내 집 마련의 꿈을 이룬다. 여러 국가 정책들이 유기적으로 맞물려 시민들의 주거 생활을 뒷받침하기 때문인데, 여기에는 싱가포르 정부의 '홈 오너십(Home Ownership)' 철학이 밑바탕에 깔려 있다. 홈 오너십은 말 그대로 누구나 내 집을 소유해야 생업에 전념할 수 있다는 것이다.

싱가포르의 주거 정책을 떠받치는 홈 오너십은 1960년대 영국 식민통치에서 벗어나 혼란스러운 시대 상황에서 탄생했다. 당시 초대 총리를 맡은 리콴유는 저소득층을 중산층으로 끌어올려 경제 활성화를 이룩하기 위해서는 자가 소유가 기본이 되어야 한다고 믿었다. 이러한 기조를 바탕으로 토지 국유화를 통해 저렴하게 택지를 제공하고

공공주택 장기 임대를 대중화하기에 이르렀다.
결과적으로 싱가포르 국민들은 안정적인 주거를 바탕으로 1인당 국민소득이 우리나라 2배에 달하는 국가로 거듭났다. 서울보다 약간 더 큰 땅덩이를 지닌, 작지만 강한 나라가 될 수 있었던 근본에는 삶의 든든한 터전이 되어주는 '내 집'이 있었다.

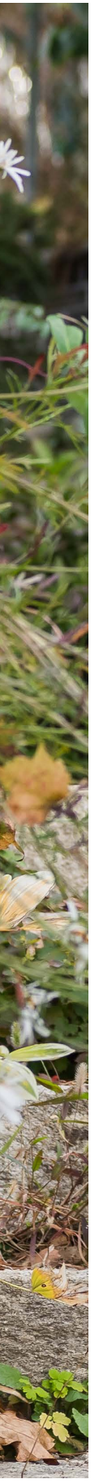
주거 정책과 맞물려 돌아가는 연금 정책

싱가포르의 공공주택 사업을 전담하는 곳은 '주택개발청(Housing Development Board, HDB)'이다. 주택개발청에서 임대하는 공공주택을 기관명 그대로 'HDB'라고 부르며, 이는 싱가포르 국민의 82%가 거주하는 가장 보편적인 주거 형태에 해당한다. 싱가포르 국토의 80%가 국유지이기 때문에 HDB는 구매하더라도 개인 영구 소유가 되지는 않는다. 99년 이상 장기 임대 후 다시 정부로 반환된다. 집이 재산이 아니라 삶의 질을 높이고 국민의 기본권을 보장하는 공공재라고 여기는 주거 철학이 반영되어 있다.
HDB는 공공주택인 만큼 부동산 투기 시장 형성을 효과적으로 봉쇄한다. '주택환매제도'에 의거하여 개인 간의 거래도 금하고 있기 때문에 HDB 소유자는 집을 팔 때 주택개발청에 되판다. 정부가 일괄 관리하기 때문에 시세차익이나 투기의 대상이 될 수 없다. 신규 HDB의 분양 기회를 평생 두 번만 부여하는 것 또한 거주 목적 외의 주택은 사들일 수 없게 하는 방지책이 된다.
민영주택에 비해 각종 인프라가 뒤떨어지는 것도 아니다. HDB를 중심으로 지하철역이 분포하고, 관공서나 병원 등 기반시설을 조성하기 때문에 편의성이 뛰어나다. 신혼부부나 생애 최초로 주거를 마련하는 국민에게 입주 우선권을 주거나, 은퇴자 전용 아파트를 의도적으로 조성하는 등 현실적인 수요도 빈틈없이 반영한다.
공공주택이라고는 하지만 평균 분양가는 3억 원을 호가한다. 결코 만만치 않은 금액이지만, 싱가포르 국민 중 그 누구도 가계 부채에 시달릴 일은 없다. 우리나라 국민연금과 비슷한 '중앙연금기금(Central Provident Fund, CPF)' 가입자라면 기존 납부금 중 집값의 120%까지 주택 구입비로 인출하여 사용할 수 있기 때문이다. 일시불로 구입하지 못해도 모자란 금액은 25년간 2%대의 저금리로 연금에서 자동 납부되기 때문에 부담이 적다.

시니어 계층을 위한 '리즈 바이백' 제도

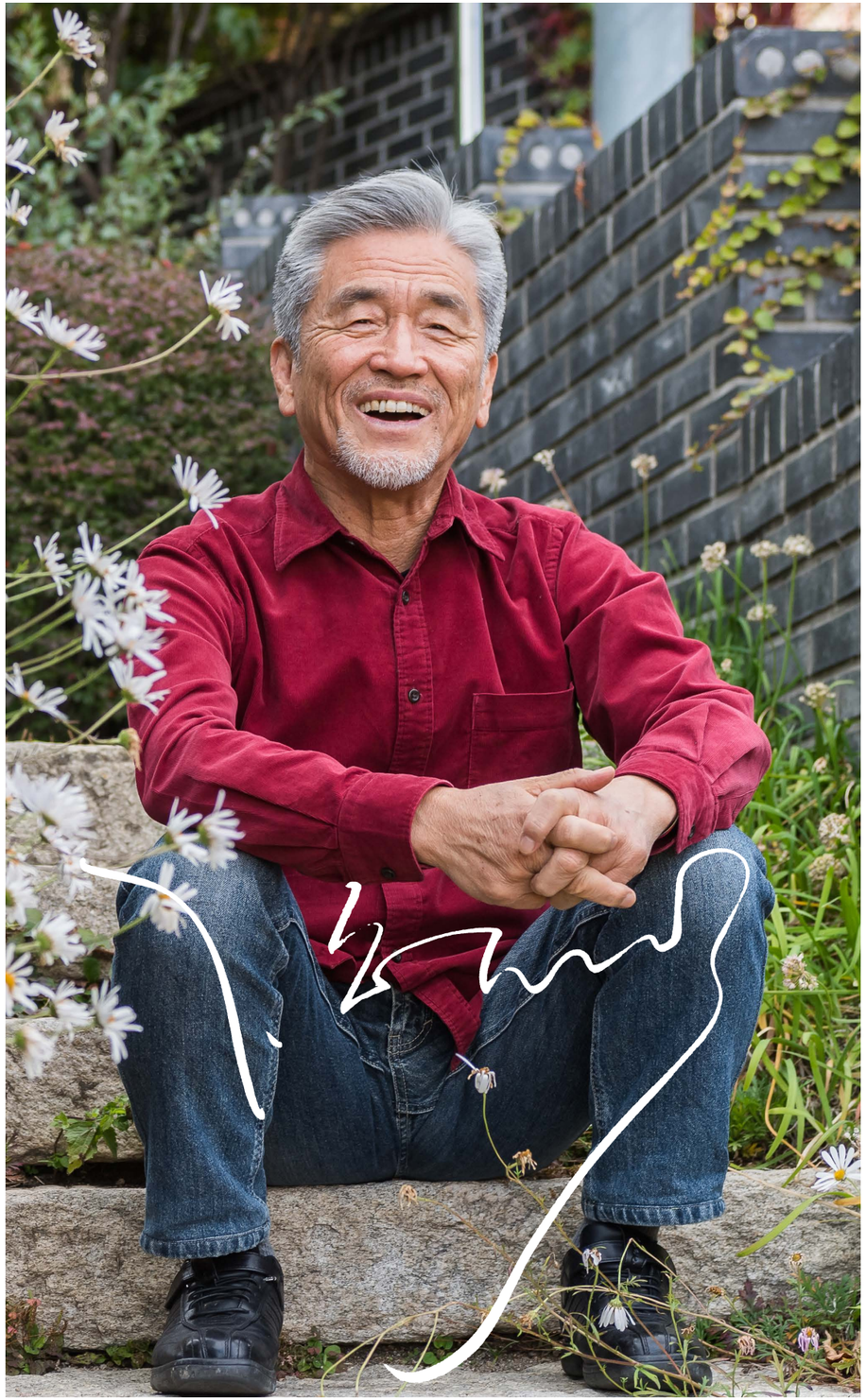
싱가포르의 주거 정책은 획일적으로 적용되는 것이 아니라 지원 대상에 따라 섬세한 차등을 둔다. 월 소득 5천 싱가포르달러 이하(한화 400만 원 상당) 저소득층 대상 주택구입 지원 프로그램 'AHG(Additional CPF Housing Grant)'를 운영하여 CPF에서 주택구입자금을 더 많이 융자받을 수 있도록 허용한다.
은퇴자를 위한 공공주택 정책도 강화되고 있다. 무주택자 비율은 낮지만 고정소득이 사라진 만큼 생활비가 모자란 시니어 계층을 위해 주택연금과 흡사한 '리즈 바이백(Lease Buyback)' 프로그램을 운영 중이다. HDB를 판 금액의 전부 또는 일부를 매달 연금 형식으로 지급받으며 해당 주택에서 30년간 임대 형태로 거주할 수 있다.
고령화사회 문제와 연계하여 낮은 출생률 대책으로 시행 중인 'HOPE (Home Ownership Plus Education Scheme)'는 35세 이하의 월 소득 1,500싱가포르달러 이하(약 137만 원) 부부의 출산 장려를 위해 최대 5만 싱가포르달러(약 4천만 원)까지 CPF 융자를 지원하는 제도이다. 안정적으로 '내 집'을 갖는 것이 2세 계획과 긴밀한 상관관계를 가지고 있다는 철학을 여기에서도 엿볼 수 있다.
한편, 부유층이 거주하는 고급 아파트 '콘도미니엄' 거래에 관해서는 분양가 제한 등 국가 간섭은 없다. 누구나 내 집을 가져야 하되, 지나친 시장 규제는 하지 않는 것이다.
도시가 생기를 띠는 것은 그 안에서 살아가는 사람들이 기본적인 권리를 보장받는 데서 비롯된다. 삶의 근거지인 '내 집'을 가져야만 사람은 꿈을 꾸며 미래를 설계할 수 있다는 생각, 그것이 싱가포르의 주거 문화를 지탱하고 있는 원칙이다.

"싱가포르의 주거 정책은 대상에 따라 차등을 둔다."



난 참 잘 살았구나

소리꾼 장사익



글_ 신삼후 사진_ 권순일

데뷔 전 25년간은
열댓 개의 직장을 전전하면서
살았던 시절도 있었다.
그 후 25년간은
노래 한길만 걸을 수 있어서
행복했다.
거울을 보면 주름살도 늘었고
머리카락도 희끗희끗해졌지만
"난 참 잘 살았구나."라는
것을 느낀다.
소리꾼 장사익이 노래로
그려내는 '자화상' 이야기다.

01

02

01 '장사익소리판'이라는 타이틀로 진행되는 공연에는 트럼펫, 베이스, 드럼, 타악기, 해금 등의 다양한 악기들로 구성된 오케스트라가 수준 높은 반주를 들려준다.

02 최근 더욱 깊이 있는 목소리로 삶에 대한 성찰을 담아 따뜻한 위로를 건네는 영원한 소리꾼 장사익.

> 요즘 사람들은
> 목표만 바라보며 걷다가
> 잘 안 되면 쉽게 지치고
> 포기하곤 합니다. 그러나
> 행복은 내가 정말 좋아하는
> 일을 하는 과정에 있는 것이지
> 목표 그 자체는 아닙니다.

성대결절을 극복하고 4년 만에 발매한 9집 앨범 〈자화상〉은 윤동주, 김영랑, 마종기 등의 시를 통해 인생의 희로애락을 전한다.

노래로 그려내는 뜻깊은 자화상

따스한 햇살이 비추는 응접실에서 잘 익은 단감을 앞에 두고 장사익은 갑자기 노래를 불렀다.

"이 맑은 가을햇살 속에선 누구도 어쩔 수 없다. 그냥 나이 먹고 철이 들 수밖에는. 젊은 날 뜁고 비리던 내 피도 저 붉은 단감으로 익을 수밖에는."

허영자 시인의 시, '감'을 가사로 한 9집 앨범 〈자화상〉의 수록곡이다. "나이 먹고 철이 들면서 세상을 사는 의미가 더욱 깊어졌다"는 장사익은 요즘 자신의 인생을 다시 한 번 되돌아보고, 그 의미를 대중과 나누어보는 작업을 계속 하고 있다.

"하루에 한 번씩 거울을 들여다봐요. 어떤 때는 내 모습이 자랑스럽지만 어떤 때는 짜증날 때도 있어요. 동시에 이런 모습을 갖게 된 의미는 무엇인가 생각을 많이 하게 돼요. 많은 화가들이 나이 들면 자화상을 그리는 것처럼 나도 요즘엔 노래로 자화상을 그리고 있어요."

거울을 보면 늘어난 주름살과 희끗희끗해진 머리카락이 서글프다. 그럼에도 불구하고 지난 25년간 노래로 청중과 소통하면서 밥벌어 먹고 살 수 있었던 것 자체가 얼마나 큰 행복인가. 그러한 행복과 깨달음을 많은 이들과 나누고 싶어서 인생에 대한 깊은 성찰을 담은 시(詩)들로 이루어진 9집 앨범 〈자화상〉을 발표했고, 같은 제목으로 12월 27일 노원문화예술회관에서 송년음악회도 준비 중이다.

01

02

01 유니셰프 친선대사인 장사익은 2015년 필리핀을 방문해 태풍 하이옌의 피해를 입은 지역 어린이들을 위로해주었다.

02 돈을 벌거나 명예를 얻는 것보다 목표를 위해 꾸준히 가는 과정 자체가 행복이라고 말하는 장사익.

성대결절의 고난을 전화위복 삼아

지난 2016년, 장사익은 가수 인생 최대의 위기를 맞았다. 성대결절이 와서 더 이상 노래를 부르지 못할지도 모른다는 진단을 받았던 것이다. 노래의 길로 들어서기까지 수많은 직장을 전전하며 힘겹게 살았던 25년. 마침내 노래를 통해 '세상에 나온 이유를 찾았던' 그에게는 청천벽력과도 같은 통보였다.

"노래하는 사람에게는 사형 선고와 마찬가지였어요. 노래는 내 삶의 이유였거든요. 1년 동안 아무 것도 하지 못했죠. 그런데 그때 어쩌면 이런 시련 또한 나의 노래 인생에 새로운 기회가 될지도 모른다는 생각을 하게 됐습니다."

비록 젊었을 때처럼 힘 있는 고음을 내지르지는 못할지라도 수술을 통해 새롭게 노래할 기회를 만들어보기로 했다. 그렇게 1년 동안 쉬면서 자신에게 노래가 얼마나 소중했는지 새삼 깨닫고 앞으로 노래를 어떻게 불러야 할까 깊이 있게 생각해보는 시간을 가졌다고 한다.

"자연의 순리에 맞게, 내 몸의 변화에 맞게 창법을 바꿔 가면서 앞으로 더 오랫동안 노래를 부르라는 의미로 받아들였어요. 젊은 가수들은 '청춘, 희망, 사랑' 같은 주제로 노래를 하겠지만 인생을 오래 살아온 나 같은 사람은 나이만큼의 성찰을 담아 부를 수 있는 노래가 또 있지 않겠어요? 최근 앨범 〈자화상〉도 그런 노래들을 부르려고 시도한 결과물입니다."

행복은 목표보다 과정 속에 있다

공연 준비에 바쁜 요즘에도 하루에 꼭 한두 시간씩 걸으며 건강을 유지하고 있다. 유명해진 지금도 여전히 대중교통을 애용한다. 지하철 차량 안에 있으면 가끔 알아보는 사람들도 있다.

"힐끔힐끔 쳐다보다가 조심스럽게 다가와서 '혹시 누구 닮았다는 얘기 많이 안 들으세요?'라고 물어봐요. 그러면 '아! 예, 그런 얘기 많이 듣습니다.'라고 웃으며 대답합니다."

걷기와 함께 그가 또 좋아하는 것은 '붓글씨'다. 10여 년 전 취미로 시작했는데 누군가에게 정식으로 가르침을 받은 적은 없지만 혼자서 꾸준히 쓰다 보니 지금은 일가를 이뤘다는 평가를 받는다. 지난 5월 8일에서 14일까지 이화아트갤러리에서 〈장사익 글씨 초대展〉을 열기도 했다. 그는 인생 제2막을 맞이한 시니어들도 자신이 정말 좋아하는 것을 찾아서 도전하고 그 과정에서 행복을 찾으면 좋겠다는 이야기를 들려주었다.

"돈을 벌거나 명예를 얻는 것보다는 목표를 위해 꾸준히 걸어가는 과정 자체가 행복이라고 생각합니다. 은퇴 후 새로운 인생을 시작하신 분이라면 자기가 가장 하고 싶었던 것 중에 만만한 것을 골라서 딱 10년간 꾸준히 해보시길 권합니다. 예를 들어 꽃 사진을 찍는다면 세상을 돌아다니며 10년간 꽃을 꾸준히 찍어서 전시회도 열고 책도 낼 수 있을 것입니다."

한 해를 되돌아보는 소중한 기회가 될 2019년 송년음악회 '장사익 콘서트'가 오는 12월 27일 노원문화예술회관에서 열린다.

음악으로 끊임없이 발전하고 소통하고파

자나 깨나 음악과 공연 생각인 그가 최근 즐겨 듣는 음악은 프랑스의 '샹송'이나 이탈리아의 '칸초네'다. 이런 음악들을 어떻게 한국적인 정서로 녹여내서 대중에게 들려줄 수 있을까 하는 궁리를 많이 한다.

"얼마 전에는 그레고리안 성가를 듣고 큰 감동을 받았습니다. 오직 사람의 목소리만으로 넓은 공간을 감동으로 꽉 채울 수 있다는 걸 알게 됐지요. 앞으로는 좀 더 다양한 악기 구성으로, 또는 무반주의 아카펠라로 공연을 꾸며볼 계획도 갖고 있습니다."

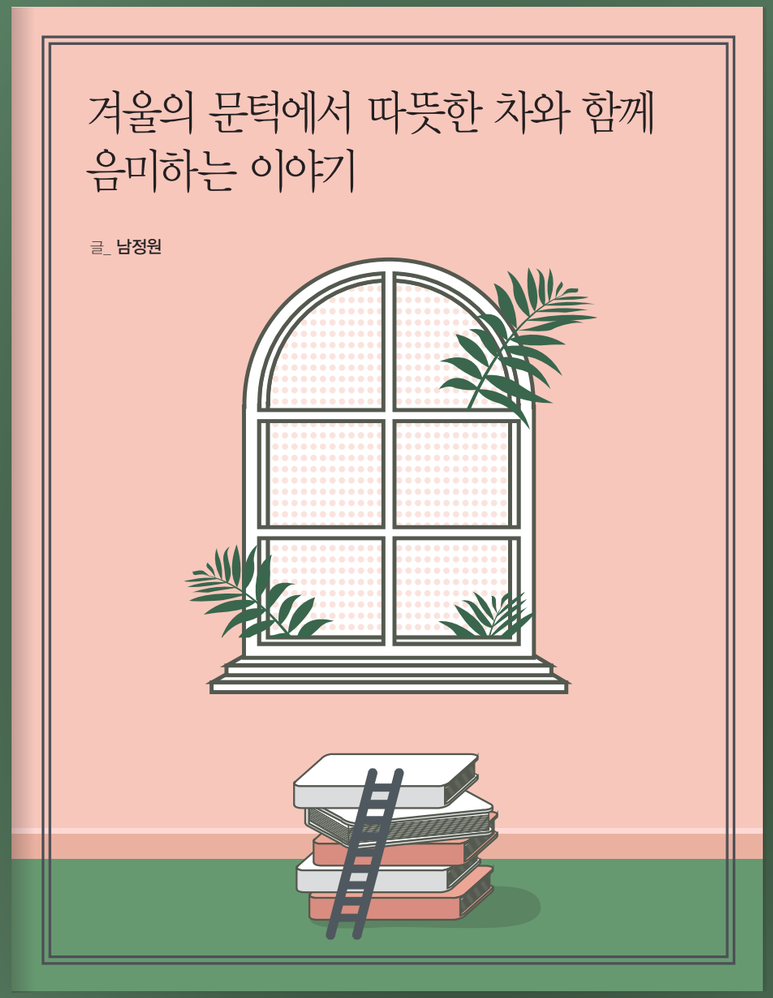
나중에 아흔 살이 넘어서도 무대에서 혼신을 다해 노래 부르고 있는 자신의 모습. 이 또한 멋진 자화상이 될 것이라고 그는 말한다.

"평균 연령 90세 이상인 쿠바의 뮤지션들이 들려주는 '부에나 비스타 소셜 클럽' 같은 음악을 꿈꾸고 있습니다. 예쁘고 춤도 잘 추고 소리도 고운 아이돌들이 나와서 꾸미는 무대도 좋겠지만, 나 같은 사람이 아흔 살이 넘어 무대에 올라 화려한 의상도 없고 반짝반짝 빛나는 무대장치도 없이 서걱거리는 목소리로 인생을 노래한다면 그 또한 멋지지 않겠습니까."

지금까지 "참 잘 살았다"며 자신의 삶을 노래를 통해 그려낸 장사익. 더 멋진 모습으로 나이 든 그가 그려낼 자화상은 또 어떤 감동을 우리에게 전해줄지 자못 기대된다.

문화의 향기

불어오는 찬바람에 몸을 웅크리게 되는 요즘이다. 따뜻한 실내에서 차분히 책장을 넘기며 추위에 움츠러든 몸과 마음의 기지개를 켜보자.

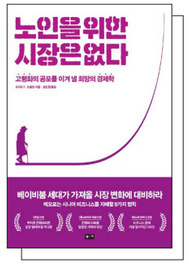


〈별〉 황순원 | 지성사

'소나기' 등으로 유명한 작가 황순원의 소설 '별'을 어른들을 위한 큰 글자 책으로 만나볼 수 있다. 죽은 어머니를 잊지 못하고 눈 앞의 누이를 미워하는 아이는 눈 앞의 현실을 받아들이지 못하고 꿈 속을 헤매고 있다. 그래서 눈 앞의 누이를 미워하고 자꾸만 더 해코지하게 된다. 전쟁과 아픔, 이별과 죽음이라는 충격 앞에 선 한 소년의 모습을 통해 성장하는 개인과 전후 시대의 상흔을 관찰할 수 있는 소설.

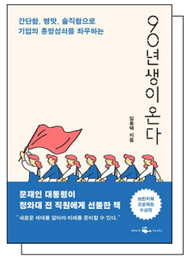
〈나의 문화편력기〉 김창남 | 정한책방

작가 김창남은 대중문화평론 권위자로서 유년시절부터 고스란히 자신에게 남아있는 감수성의 원형을 좇아 이 책을 썼다고 한다. 1960년생인 작가는 60~70년대의 대중문화들을 기억하면서 분석하고 글을 써 내려간다. 대중문화의 특징은 그것이 일상적이라는 것 그리고 무의식의 공간에 자신도 모르게 자리 잡는 것이라고 교수는 말한다. 동시대를 지나온 사람이라면 내 몸속에 체험적으로 간직한 대중문화의 흔적을 발견하는 시간이 될 것이다.



〈노인을 위한 시장은 없다〉 조지프 F. 코글린 | 부키

'노인은 병들고 무능력해서 은퇴해야 한다'는 연로(年老) 담론은 비교적 최근에 나온 이론이라고 저자는 말한다. 또한 이것이 전체 인류 역사의 이야기는 아니라고 말한다. 산업혁명 이후 노년층은 사회가 해결해야 할 문제가 되었을 뿐 아니라 점점 사회로부터, 자본과 문화로부터 소외되는 지경에 이르렀다. 그러나 똑같은 '사람으로서' 그들에게 접근할 때 무궁무진한 시장이 열릴 것이다. 초고령화 시대로 접어든 지금, 노년층을 위한 합리적인 대책이 필요한 때이다.



〈90년생이 온다〉 임홍택 | 웨일북

12년간 CJ에서 근무하며 신입사원 교육 및 소비자 분석, 브랜드 마케팅 등을 담당해온 저자가 그동안 관찰해왔던 90년생에 대한 분석 논문이다. 90년대생의 특징은 간단함, 재미, 정직의 추구이다. 긴 글은 읽기 싫어서 '스압주의'라는 요약을 요구하는 세대이며, 기승전 재미로 재미가 없으면 들여다보지도 않는 세대이자, 모든 상황에 '정직'을 요구하며 사회의 부당함을 참지 않는 세대. 신세대로 떠오르고 있는 90년대생에 대한 이해를 위해 대한민국이 읽어야 할 책이다.

강화로

발길이 닿는 대로, 어디를 가도 다채로운 풍경이 펼쳐진다. 푸르름으로 물든 산과 바다는 지친 마음까지 씻어주는 듯하다. 무뎌진 행복을 찾으러, 일상을 벗어나 강화도로 발걸음을 옮겨본다.

자연 속에서 행복 더하기
인천 강화도

글_ **장진실** 사진 제공_ **강화군청**

우리 역사를 되돌아보다, 강화역사박물관·부근리 고인돌

강화도에는 선사시대부터 시작해 몽골의 침입과 병인·신미양요를 겪기까지의 역사적 흔적들이 고스란히 남아 있다. 강화도의 모든 역사를 살펴보고 싶다면 강화역사박물관으로 향하면 된다.

박물관은 세계문화유산으로 지정된 강화도 부근리 지석묘 앞에 세워져 있다. 박물관 로비에 들어서면 위엄 있는 모습의 '강화동종'이 눈에 들어온다. 그 옆에는 조선시대 선두포 제방공사 과정을 기록한 비석 '선두포축언시말비'가 제자리를 굳게 지키고 있다.

2층 전시실에는 선사시대의 유물들과 강화의 열린 바닷길 이야기가 펼쳐져 있어 산 교육의 장을 제공한다. 1층 전시실에는 고려시대부터 조선시대 및 근·현대까지의 유물들을 전시해놓았다. 1층에 위치한 전통 한옥실은 조선시대 한옥을 실물 크기로 전시해두어 전통 가옥의 아름다움을 몸소 느껴볼 수 있다.

강화역사박물관을 관람한 후에 찾아야 할 곳은 박물관 외부에 위치한 지석묘다. 부근리 고인돌군은 2000년 12월 전남 화순, 전북 고창의 고인돌과 함께 유네스코 세계문화유산으로 등재되어 가치를 인정받았다. 고인돌 유적을 탐방하다 보면 옛 조상들의 노고와 위대함에 감탄이 절로 흘러나온다. 안내판에 적힌 고인돌의 축조 과정을 살펴보며 역사의 한복판에 서 있는 기분을 느껴보자.

강화역사박물관 관람 안내

- 관람 시간
  오전 9시 ~ 오후 6시(매표 마감 5시 30분)
  휴관일 : 매주 월요일, 1월 1일, 설날 및 추석 당일
- 관람 요금
  어린이·청소년·군인_ 2,000원, 1,500원(단체)
  어른_ 3,000원, 2,500원(단체)
  유아·노인_ 무료

소중한 휴식을 선물하다, 석모도

강화도를 말할 때, 바다를 빼놓을 수는 없다. 바다를 바라보는 것만으로도 가슴 속 응어리가 풀리는 듯한 시원한 기분이 느껴진다. 강화도의 석모도는 나들이 장소로 안성맞춤이어서 이미 유명한 관광지로 자리 잡았다.

석모도에서 꼭 가봐야 할 곳을 꼽자면 보문사를 들 수 있다. 이곳은 남해 금산 보리암, 동해 낙산사 홍련암과 더불어 3대 해상 관음도량으로 유명하다. 보문사에서 가장 잘 알려진 마애석불좌상을 보기 위해서는 418개의 계단을 올라야 한다. 다소 힘든 길이지만 마음속으로 간절한 소원을 빌며 오르면 어느새 마애석불좌상 앞에 이른다.

마애석불좌상은 높이 9.2m, 너비 3.3m의 거대한 규모를 자랑한다. 가파른 암벽에 조각된 불상의 모습에 놀라움과 함께 경건한 마음이 인다.

사람들이 418개의 계단을 오르는 이유는 또 있다. 계단의 끝에 올라서면 서해가 한눈에 들어오기 때문이다. 훤히 보이는 바다 풍경에 소란했던 마음도 평안해지는 듯하다.

보문사에서 눈부신 바다를 감상했으니 뒤이어 민머루해수욕장의 바다도 두 눈 가득 담아보길 바란다. 많은 사람이 아름다운 일몰을 보기 위해 이곳을 찾아온다. 붉은빛에 물든 하늘과 바다는 그 자체로 가슴 뭉클한 감동을 선사한다.

드넓은 자연을 품에 담다, 마니산

반짝이는 석모도의 바다와 만났으니 이제는 맑은 공기를 마시러 산에 올라갈 차례다. 해발고도 472m로 강화도에서 가장 높은 마니산으로 향한다. 마니산은 백두산 천지와 한라산 백록담의 중심에 있다. 산을 오르다 보면 기암괴석들이 눈에 띄어 신기하고도 영묘한 기운이 느껴진다. 등산로를 따라 한 시간 조금 더 걸려 마니산 정상에 서면 강화도 사방의 바다와 영종도 주변의 섬들, 이웃한 김포의 평야가 시야에 가득히 들어온다. 산에 오른 보람이 선명히 느껴지는 순간이다.

마니산의 918계단의 끝에 서면 우리나라의 시작과 마주할 수 있다. 단군왕검이 하늘에 제사를 지낸 참성단이 있기 때문이다. 참성단의 기단은 둥근 모양, 제단은 네모 모양으로 만들어져 있다. 이는 하늘은 둥글고 땅은 네모나다는, '천원지방'의 전통적 세계관을 보여주는 것이다. 참성단을 보고 있으니 엄숙한 마음이 자연스레 스며 나온다.

오늘날에도 참성단에서 제천 행사가 거행되고 있으며, 전국 체전 때 봉화를 채화하는 장소로서 역할을 다하고 있다. 마니산에서 옛 조상들의 숨결을 느끼고 산의 정기를 받으며 쉬어 가보면 어떨까.

마니산 관광 안내

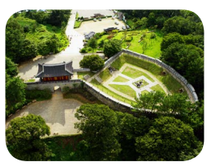
- 참성단 개방 시간
  하절기(4월~10월) : 9:30~16:30
  동절기(11월~3월) : 10:00~16:00
- 입장 요금
  어른(2,000원), 청소년 및 군인(1,000원), 어린이(700원)

또 다른, 강화도

초지진

조선 후기 해상으로 침입하는 적을 막기 위해 설치한 진이다. 1870년대에 미국, 일본과 맞서 싸운 격전지이기도 하다. 아직까지 전투 당시 포탄에 맞은 흔적이 남아 있어, 침략자들을 거세게 막고자 했던 선조들의 저항 정신을 전하고 있다.

길상면 초지리 624



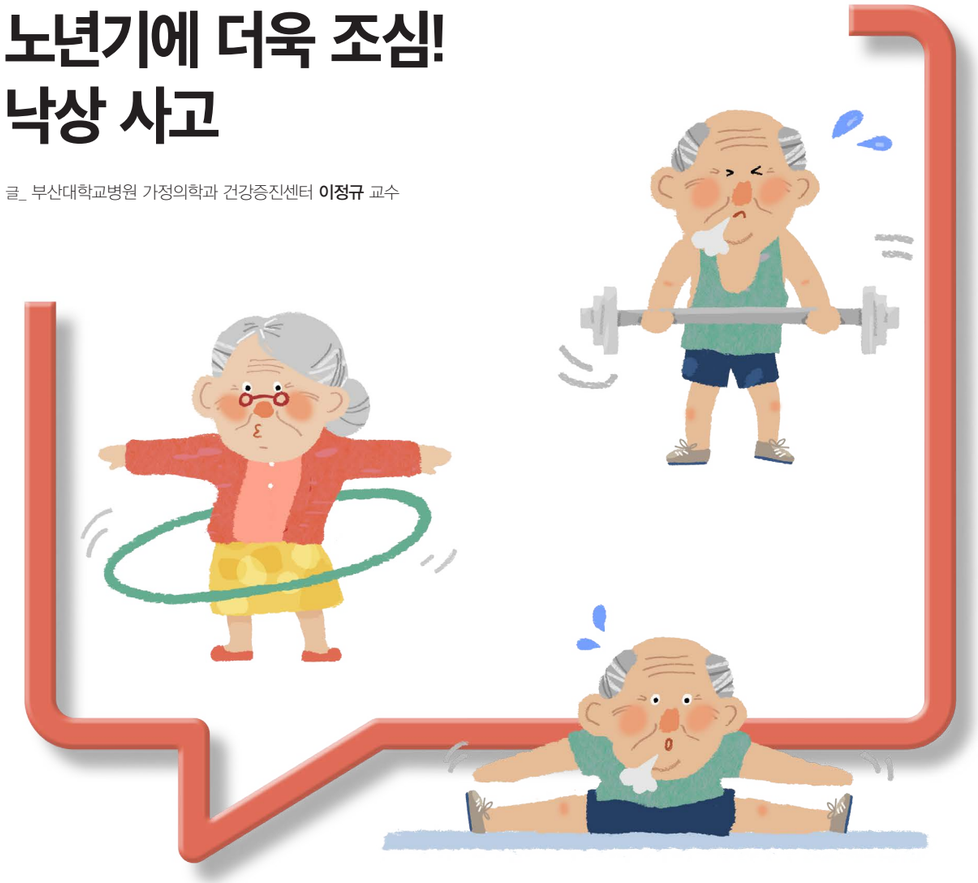
광성보

고려시대에 몽골의 침략에 대항하고자 해협을 따라 길게 쌓은 성이며, 신미양요 때 가장 격렬한 전투가 벌어졌던 곳이다. 강화군에서는 끝까지 싸운 조선군과 지휘관이었던 어재연 장군의 넋을 기리기 위해 매년 음력 4월 24일에 광성제를 지내고 있다.

불은면 덕성리 833

노년기에 더욱 조심! 낙상 사고

글_ 부산대학교병원 가정의학과 건강증진센터 **이정규** 교수



넘어지거나 떨어지는 낙상 사고는 모든 연령에서 발생할 수 있다. 하지만 노년층에게 발생하는 낙상은 치명적 손상을 입혀 사망에까지 이를 수 있으므로 각별한 주의가 요구된다.

노년기 낙상의 특징

건강보험심사평가원의 자료에 따르면 75세 이상 노인의 1/3이 낙상을 경험한 적이 있으며, 이들 중 절반은 다시 사고를 당하는 것으로 나타났다. 낙상 사고로 찰과상, 열상, 멍듦 등 가벼운 손상에 그칠 수도 있지만 손목, 척추, 고관절 등의 골절, 두부 손상과 같은 매우 심각한 손상도 나타날 수 있다.

노년기 낙상으로 골절이 생기면 거동이 불편해져 장애와 같은 치명적인 부작용의 위험성이 크다. 특히, 고관절 골절 시 1년 이내 사망률이 약 20%에 이른다. 65세 이상의 시니어라면 낙상을 일으킬 수 있는 위험 요인을 파악하고, 일상 생활에서 예방 수칙을 잘 지키는 것이 도움이 된다.

낙상의 위험 요인

먼저 '과거의 낙상 경험'을 들 수 있다. 앞서 통계에서 보듯, 과거의 낙상 경험은 비슷한 사고가 일어날 가능성을 높인다. 가벼운 손상의 낙상이 반복될 경우 고관절 골절, 두부 손상까지 일으킬 수 있으므로 주의가 필요하다.

다음으로 '근육의 감소'이다. 나이가 들수록 근육량이 줄어드는데 이를 '근감소증'이라고 한다. 이는 낙상의 위험 요인이며 여러 장애를 일으킬 수 있다. 이를 예방하기 위해서는 고른 영양 섭취가 중요하며, 규칙적인 근력 운동이 필요하다. 대부분의 노년층은 순발력과 유연성이 동시에 떨어져 있기 때문에 스트레칭 등을 병행하는 것이 좋다.

척추질환, 관절염, 백내장, 파킨슨병, 뇌졸중 등의 '급성·만성 질환'도 위험 요인이 된다. 시력 등 감각 기능 저하나 기억 상실 등도 낙상을 일으킬 수 있다. 또한 진정제와 같은 중추신경계에 작용하는 약물을 복용 중이거나 투약 중인 약물의 개수가 많은 경우에도 부정적 영향을 끼친다.

마지막으로 '환경적 요인'이다. 몸에 맞지 않는 보조 기구의 사용이나 맞지 않는 신발, 지지대가 없는 욕조나 변기 등으로 낙상이 잘 발생한다. 뿐만 아니라 의자, 침대 등 가구의 높이가 맞지 않을 때에도 일어날 수 있다. 흔히 낙상은 한겨울 빙판길에서 자주 발생하는 것으로 알려져 있지만 노면이 젖어 있는 구간, 대리석 바닥, 계단 등에서도 잘 발생하므로 이동 시 조심한다.

어쩔 수 없이 낙상 사고를 당했다면 합병증 등으로 인한 위험을 줄이기 위해 반드시 병원을 찾아 적절한 검사를 해야 한다.

낙상 예방 수칙

1. 규칙적 운동으로 근력을 키우고, 균형 감각을 향상시킨다.
2. 주기적으로 시력을 검사한다.
3. 의약품 복용 후 졸음, 현기증이 있다면 전문의와 상담 후 대체한다.
4. 집안 조명에 타이머나 동작 센서를 설치해 어두운 장소를 걷지 않는다.
5. 계단 이용 시 반드시 난간을 잡고 이동한다.
6. 팔걸이가 있고, 잘 움직이지 않는 의자를 사용한다.
7. 슬리퍼를 피하고, 바닥이 단단하며 편평한 실내화를 착용한다.
8. 낮은 높이의 침대를 선택하며, 오르내릴 때 주의한다.
9. 화장실, 샤워실에는 난간과 미끄럼 방지 매트를 설치한다.
10. 양질의 단백질 등 영양을 골고루 섭취한다.

재취업 성공을 위한 필수 팁

글_ 미래에셋은퇴연구소 **김동엽** 상무

대부분의 직장인들은 50세에서 60세 사이에 주된 일자리를 떠난다. 하지만 주된 일자리를 떠났다고 해서 일을 완전히 그만두는 것은 아니다. 생계를 목적으로 더는 일을 하지 않는 것을 말하는 '은퇴'까지는 몇 차례 더 재취업과 퇴직을 반복하게 된다. 재취업을 생각하는 시니어들을 위한 필수 팁을 소개한다.

인맥을 활용해 '히든 잡'을 찾아라

퇴직 후 재취업한 사람들은 성공 요인으로 '동료와 지인의 일자리 소개'를 가장 많이 든다. 인맥이 그만큼 중요하다는 얘기다. 인력시장에는 '오픈 잡(Open Job)'과 '히든 잡(Hidden Job)'이라는 말이 있다. 공개채용으로 사람을 구하는 것이 오픈 잡이라면, 은밀하게 후보자를 알아보는 것이 히든 잡이라 할 수 있다. 전자는 일자리 정보를 얻기 쉬운 대신 경쟁이 치열하지만, 후자는 반대다. 일단 일자리 정보를 알면 채용될 확률이 높다.

일자리 정보를 알기 위해서는 인맥관리가 중요한데, 친한 인맥이 많지 않다고 걱정할 필요는 없다. 아주 친밀한 사람보다는 느슨한 관계에 있는 사람이 일자리를 소개해 주는 경우가 더 많다고 하기 때문이다. 즉, 친밀감보다는 평판이 중요하다. 평판이 뛰어난 사람은 적극적으로 일자리를 부탁하지 않고 회사를 그만두었거나 그만둘 예정이라고 알리는 것만으로도 일자리를 소개받는 경우가 많다.

구직기간 동안 소득 공백에 대비하라

재취업에 성공했다고 그곳에 계속 머물지는 않고, 완전한 은퇴 전까지는 재취업과 퇴직을 반복하게 된다. 한 직장에 머물지 않고 옮겨 다닌다는 점에서 이들은 '일자리 노마드'라고 할 수 있다.

본래 '노마드(Nomad)'란 유목민을 뜻하는 단어로, 건조지대에서 목축을 업으로 삼아 물과 풀을 찾아 여기저기 옮겨 다닌다. 새로운 목초지를 찾아 떠나기 전에는 단단히 준비해야 한다. 가능한 이동거리는 줄이고, 이동하는 동안 먹을거리도 넉넉히 챙겨야 한다. 퇴직자도 마찬가지다. 가능한 구직기간을 줄이고, 구직기간을 버텨낼 예비자금도 넉넉히 준비해야 한다.

시니어 취업에 유리한 자격증을 획득하라

노후에 안정적인 소득을 보장할 수 있는 직종의 자격증을 획득하는 것도 좋은 방법이다. 예를 들어 '농산물 품질관리사', '주택관리사', '문화관광해설사', '숲 해설가', '직업상담사', '한국어교원' 등은 오랜 인생 경험을 갖고 있는 시니어들에게 더욱 유리한 자격증들이다. 특히 농산물 품질관리사 자격증은 경력이나 학력, 성별 등의 제한도 없으니 평소 농업에 관심이 있었거나 귀농을 꿈꾸는 시니어라면 한 번쯤 도전해볼 만하다.

시니어 재취업 및 창업을 위한 지원 제도

❶ 중·장년일자리희망센터 〈전직지원 서비스〉

중·장년층에 대해 퇴직 이전 단계부터 이후 구직활동에 이르기까지 전직 및 취업 등 전반적인 고용지원서비스를 제공하고 있다. 1:1 맞춤 전직지원(재취업) 컨설팅, 적합 인재 알선 서비스 등을 제공하여 구직활동을 돕는다.

문의 및 신청

장년워크넷 홈페이지(www.work.go.kr/senior) →
'전직지원 서비스' 선택 또는 홈페이지 하단 →
'센터 위치' 선택 →
각 지역 중·장년일자리희망센터에 문의

❷ 창업넷(K-Startup) 〈시니어 기술창업 지원〉

만 40세 이상의 (예비)창업자, 만 40세 이상 숙련 퇴직인력과 만 39세 이하 청년 간 팀을 구성한 (예비)창업자 및 창업 3년 이내 기업에게 교육 및 공간 등을 지원해주는 서비스이다. 시니어들에게 세무, 회계, 마케팅 분야의 전문가 상담이나 교육 등 사업 경영을 지원하고 마케팅, 투자유치, 시장조사 등 계획 중인 사업을 실제 사업화할 수 있도록 지원하고 있다.

문의 및 신청

k-스타트업 ☎ 1357 ⇨ 3번 또는
www.k-startup.go.kr

❸ 한국고용정보원 〈생애경력설계서비스〉

만 40세 이상의 재직자 및 구직자를 대상으로 길어진 기대수명을 고려하여 생애 경력을 설계하고 인생 후반부를 준비할 수 있도록 지원하는 서비스이다. 먼저 현 상황을 진단하는 컨설팅이 진행되고, 진단 결과에 따라 커리어관리, 재무, 면접준비 등 경력설계 서비스를 지원한다.

문의 및 신청

청·장년워크넷 홈페이지(www.work.go.kr/senior)
생애경력 서비스 오프라인 교육을 통한 신청 또는
각 지역 중·장년일자리희망센터에 문의

치매 예방, 일상 속에서 차근차근

나이가 들수록 자꾸만 깜빡깜빡하는 나. 가벼운 건망증인가 싶다가도 혹시 치매는 아닐까 하는 우려가 든다. 몸의 건강만큼이나 중요한 정신의 건강, 어떻게 하면 지켜나갈 수 있을까? 일상생활 속에서 손쉽게 실천할 수 있는 방법에 대해 알아보자.

글_ 김영은

STEP 1

나의 정신건강 상태 점검하기

치매는 치매의 전 단계로 볼 수 있는 '인지기능 장애' 조짐이 나타날 때부터 철저한 관리가 필요하다. 인지기능 장애는 무언가를 잊었다는 사실 자체를 인식하지 못하는 단계로, 일상생활에 심각한 지장을 불러오지는 않지만 치매의 전조 현상에 해당하기 때문이다. 또한, 치매는 알츠하이머병에 의한 신경퇴행성 치매, 뇌졸중에 의한 혈관성 치매, 알코올 남용에 의한 알코올성 치매, 유전성 치매 등 원인이 다양하므로 정확한 원인을 먼저 밝혀내야 나에게 맞는 예방법을 적용할 수 있다.

치매 조기 진단 방법은 간단하다. '치매국가책임제'의 시행으로 전국 256개 보건소에 설치된 치매안심센터를 통해 상담 및 검진, 1:1 사례관리, 구체적인 서비스 연결 등 통합적인 서비스를 제공받을 수 있다. 치매 환자의 70%에 해당하는 알츠하이머 치매의 경우 'PET(양전자 방출 단층촬영)'를 통해 치매 여부를 판단하는데, 건강보험의 확대로 개인 부담이 경감될 전망이다. 최근에는 혈액을 통해 유전자에서 치매 유발 인자를 찾아내는 진단 키트가 개발되어 조기 발견에 도움이 될 것으로 기대되고 있다.

STEP 2

뇌를 자극하는 두뇌 운동 활성화

고학력자이거나 높은 지적 수준을 요구하는 생업에 종사하는 사람들이 치매에 덜 걸린다는 연구결과가 있다. 이는 뇌를 자극하는 활동을 많이 할수록 치매로부터 멀어질 수 있다는 증거이다. 잠자는 뇌를 일깨우는 가장 좋은 방법은 바로 새로운 것을 학습하는 일이다. 시니어 대상 강좌는 가까운 주민센터부터 시작해 실버대학 등에서도 활발히 열리고 있다. 새로운 지식이나 기능을 습득함으로써 성취감을 얻을 수 있을뿐더러 새로운 친교 관계를 맺으면서 사회적 유대감도 형성할 수 있다.

외출이 어렵다면 매일 저녁 일기를 쓰는 습관을 들이는 것도 뇌를 자극하기에 좋다. 아침에 일어나서 잠들기 전까지 무엇을 했는지 돌이켜 보며, 그것을 나만의 언어로 기록하는 일은 인간의 이성적 사고와 판단 행동, 감정 조절 등을 수행하는 뇌의 전두엽을 활성화시키는 효과적인 방법이다.

STEP 3

혈관 건강을 강화하는 생활 습관 들이기

신체건강과 정신건강은 긴밀하게 연관되어 있다. 당뇨, 고혈압 등 혈관 질환을 예방하면 자연스럽게 혈관성 치매도 예방할 수 있다. 혈관 관리가 잘 이루어지면 알츠하이머성 치매의 원인으로 꼽히는 '베타 아밀로이드'가 원활히 제거되어 발병률을 낮춘다. 혈관 건강 유지를 위해서는 체내 콜레스테롤 수치가 높아지지 않도록 주의해야 하며, 이를 위해서는 식단 관리와 하루 30분 이상 숨 차는 운동이 요구된다.

비타민B의 복합체인 '콜린'을 섭취하면 치매를 예방할 수 있는 연구결과도 나와 있다. 콜린은 계란, 우유, 콩류, 견과류 등에 다량 함유되어 있다. 이를 녹황색 채소류에 들어 있는 엽산과 함께 섭취할 경우 신경 퇴행을 늦추는 데 도움이 된다고 한다. 녹차의 항산화 성분은 두뇌 부위 간의 상호 연결망을 촘촘하게 만들어 기억력 향상에 도움이 된다.

한편, 상대적으로 치매에 취약한 여성은 폐경기 이후 분비가 중단되는 에스트로겐을 투여 받으면 치매 발병률을 낮출 수 있다는 연구도 있으므로 관련 처방을 고려해볼 수 있다.

HF NEWS

국민의 행복과 함께 성장하는 최고의 주택금융기관
서민 주거복지 향상으로 삶의 질을 개선하는 기관

주택연금 12주년 기념 고객사은행사 개최

한국주택금융공사(사장 이정환)는 11월 1일 서울시 세종문화회관에서 주택연금 12주년 기념 고객사은행사를 개최했다. 이날 행사에 공사는 최불암 명예홍보대사, 주택연금 최장기간 이용고객, 주택연금 최다 추천고객 등을 초청해 오찬과 공연관람 시간을 마련해 주택연금 활성화를 위해 힘써주신 분들께 감사의 마음을 전했다. 주택연금은 2007년 7월 출시 이후 올해 11월까지 총 6만 9,949명이 가입했다.

행복노후지원 업무협약

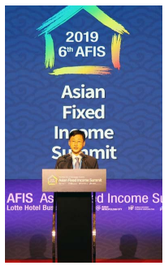
한국주택금융공사(사장 이정환)는 10월 2일 공무원연금공단과 은퇴금융교육 운영 및 주택연금 홍보 활성화를 위한 '행복노후지원 업무협약'을 체결했다. 협약을 통해 두 기관은 전·현직 공무원을 대상으로 은퇴 준비에 필요한 금융지식과 금융사기 예방 등 생활정보 교육을 진행할 예정이며, 교육강사 출강 지원 및 주택연금 홍보활동 등 다양한 분야에서 상호 협력할 계획이다.

사회적 가치 측정 및 창출 확산을 위한 업무협약 체결

한국주택금융공사(사장 이정환)는 9월 10일 주거복지 분야의 사회적 가치 측정 체계 마련을 위해 한국토지주택공사(LH), SK수펙스추구협의회 SV위원회와 '사회적 가치 측정 및 창출 확산을 위한 포괄적 업무협약'을 체결했다. 협약을 통해 공사는 협약체결기관과 함께 주택금융사업의 사회적 가치 측정 지표를 연구하고 취약계층 주거환경 개선 및 임대주택 일자리 창출 등 사회적 가치 실현을 위한 공동사업 개발을 추진할 예정이다.

2019 AFIS 회의·ASMMA 연차총회 개최

한국주택금융공사(사장 이정환)는 9월 3~4일 부산 롯데호텔 및 누리마루 APEC하우스에서 아시아 주택금융시장의 발전과 주택금융기관 간 네트워크 강화를 위한 '2019 AFIS 회의 및 ASMMA 연차총회'를 개최했다. '주택금융의 새로운 시대'를 주제로 한 '2019 AFIS 회의'는 주택금융 주요 이슈인 ESG채권, 장기채권·유동화시장, 주택연금 등에 대해 학계 저명인사들의 주제발표와 종합토론으로 진행됐다. 부산 누리마루 APEC하우스에서 열린 제6차 아시아주택금융기관협회(ASMMA) 연차총회에서는 공사가 2020년 ASMMA 의장국의 지위를 이어받는 이·취임식을 진행했으며, 아시아 주택금융시장 발전을 위한 현안 및 협력체계 강화방안 등을 논의했다.



'HF 드림 하우스 사업' 협약 체결

한국주택금융공사(사장 이정환)는 7월 19일 사단법인 주거복지연대와 저소득 취약계층 주거환경 개선을 위한 2019년 'HF 드림 하우스 사업' 협약을 맺었다. 공사는 주거취약 저소득 100여 가구에 올 연말까지 도배·장판, LED전등 교체 등 주택의 개·보수 비용을 지원한다. 또한 사업을 통해 현장 경험이 필요한 건축기능공이 전문인력으로 성장할 수 있도록 일자리를 제공하고, 공사 임직원으로 구성된 '보금자리 봉사단'이 도배·장판 등 주택보수 작업에 함께 참여할 계획이다.

"삶의 기쁨을 불러온 최선의 선택"

글·사진_ **장진실**

언제나 젊게 살 수 있는 비결은 다름 아닌 삶에 대한 열정이다. 김광렬 고객은 시니어들의 제2의 인생을 비춰줄 주택연금 덕분에 즐겁게 살 수 있다며 행복한 심정을 드러냈다. 그가 들려준 소중한 이야기에 귀 기울여 보았다.

김광렬 고객

김광렬 고객은 20대에 조흥은행(현 신한은행)에 입사해 33년간 은행에 재직했다. IMF 발생 후 몇 년이 지나지 않아 50대 초반에 은퇴를 하게 되었다. 은퇴 후 그는 은행의 옛 고객이었던 회사 대표와의 인연으로 시화공단의 한 회사에서 1년 동안 근무했고, 좋은 평가를 받아 대표직까지 제안 받았지만 고민 끝에 자리를 거절했다. 이후 친척과 법인을 만들어 새로운 사업을 시작하였으나 1년 만에 과감히 정리하기로 마음먹었다.

"사업을 접고 나서는 정말 할 일이 없었습니다. 앞으로 수명이 길어진다고 하니 나도 뭔가를 해야 할 텐데 하는 생각에 갑갑했어요. 그러다 행복설계 아카데미를 알게 돼 교육을 받았습니다. 교육을 들으며, 돈을 버는 게 내 목적은 아니라는 생각을 했습니다. 그래서 저를 포함한 12명이 모여 2009년에 비영리 단체를 만들었죠."

'희망도레미'는 그렇게 사회공헌단체로서 힘찬 시작을 알렸다. 희망도레미의 대표적인 활동 중 하나는 사전연명 의료의향 사업이다. 살아날 가망이 없는 상태가 됐을 때 연명의료를 거절하겠다는 사전연명 의료의향서와 관련한 일이다. 희망도레미는 의료의향서 등록기관으로 지정돼 노인복지관, 주민자치센터 등을 찾아가, 시니어들에게 의료의향서에 대해 설명을 해주고 작성까지 돕고 있다.

"주택연금은 2013년에 가입했습니다. 제가 하고 싶은 사회공헌 활동을 하면서 백세시대를 살아갈 방법으로 주택연금이 답이라고 생각했죠. 평생 자택에 살면서 매달 연금을 받으니 주거와 생활의 안정이 동시에 이뤄지는 거죠. 경제적으로 안정이 되다 보니 사회공헌활동을 마음 놓고 할 수 있습니다."

김광렬 고객은 희망도레미의 명예 이사장으로서 여전히 적극적인 활동을 펼치고 있다. 주택연금 덕에 그동안 몰랐던 나 자신을 발견하고, 마음 편히 취미생활도 할 수 있다는 그. 주택연금은 든든한 버팀목이 되어 그의 열정적인 삶을 지지할 것이다.

주택연금 4행시

독자 여러분들의
센스 있는 4행시를 소개합니다!

박화규(경기도 오산시)
- 주 주식을 해도 노후보장이 안 되고
- 택 택배 일을 해도 노후보장 못하지만
- 연 연금 중에 최고 연금 주택연금 있네
- 금 금일 중 연금 가입하러 가야겠다

김석한(대전시 대덕구)
- 주 주는 것만으로
- 택 택도 없었던 생활비
- 연 연금 받아 충족한 생활 누리니
- 금 금슬마저 좋아져 행복한 가정 되었네

김용숙(서울시 강북구)
- 주 주인 정신으로 내가 직접
- 택 택한 주택연금, 누군가의 도움 없이
- 연 연금을 받아 노후를 즐기니
- 금 금쪽같은 삶이 더욱 행복해지네

정병관(서울시 강동구)
- 주 주택연금은 나라의 보배
- 택 택하고 보니 노후생활 걱정 없네
- 연 연연히 뻗어가는 노후의 행운
- 금 금수강산에 뿌리내린 주택연금 덕분일세

조길남(인천시 부평구)
- 주 주인 노릇하려면 내 것이 있어야지
- 택 택한 자 따로 있나 아무나 좋소
- 연 연이어 들어오는 고정수입이
- 금 금쪽같습디다

정덕환(대전시 서구)
- 주 주택만 있으면 뭐하노
- 택 택도 없이 부족한 노후자금 해결을
- 연 연구해봐도 딱히 방법이 없는데
- 금 금싸라기 같은 주택연금에 하루빨리 가입하는 것이 최고다

이은순(서울시 영등포구)
- 주 주택 가격이 올라 망설여지시나요?
- 택 택지분양가 상한제 개정도 검토 중인데 서두르세요
- 연 연금으로 평생 받을 수 있어
- 금 금쪽같은 자식들에게 손 안 벌려도 되니 주택연금 신청하세요

김경호(경기도 평택시)
- 주 주택은 평생 우리집
- 택 택한 주택연금으로 행복한 우리 생활
- 연 연기하지 말고 빨리 선택하세요
- 금 금강산 일만이천봉 구경 갈 날이 기다려진다

김봉규(경기도 의정부시)
- 주 주택 하나 마련한 것이 나에게 행복을 주었네
- 택 택하고 보니 노후대책이 마련됐네
- 연 연금 받아 행복하고 노후생활 걱정 없네
- 금 금쪽같은 주택연금으로 부부 금슬 좋아지고 행복합니다

박강자(대구시 달서구)
- 주 주눅 들지 않아 좋습니다
- 택 택하길 너무 잘했습니다
- 연 연금 덕에 노후 준비도 못했는데
- 금 금쪽같은 황혼인생 살게 되어 행복합니다

조영민(경기도 의정부시)
- 주 주렁주렁 풍요롭게 열릴 수 있는
- 택 택함은 오직 하나
- 연 연금으로 시작하세요
- 금 금쪽같은 주택연금!

이순정(대구시 수성구)
- 주 주체적인 의식을 가지고
- 택 택하자 주택연금을
- 연 연금 신청으로 당당한 노후를
- 금 금슬도 돈이 있어야 더 좋아진다

노하영(울산시 중구)
- 주 주도적으로 인생을 살아가며
- 택 택한 결정을 후회하지 않고
- 연 연말을 맞이한다면
- 금 금보다 귀한 행복을 느낄 수 있겠지요

왕성상(경기도 용인시)
- 주 주택연금 가입 망설이는 사람들
- 택 택할까 말까 주저하지 말고
- 연 연금 받아 안정 노후생활 누리면서
- 금 금쪽같은 우리인생 '잘 살아보세!'

김재현(경기도 이천시)
- 주 주인을 위해 온 몸을 바치고 있는 우리 집
- 택 택하길 잘한 고맙고 또 고마운 노후의 해결사
- 연 연이어 기다리지 않아도 꼭꼭 찾아와 주는 정성
- 금 금보다 더 귀중한 우리의 생명줄

박봉례(부산시 사하구)
- 주 주부들에겐 더할 나위 없이 소중합니다
- 택 택시 탈 수 있는 여유도 생기고
- 연 연휴에는 여행도 가지요 주택연금 제도 정말
- 금 금메달감이에요

김중식(서울시 종로구)
- 주 주어진 내 권리를 찾은 것 같다
- 택 택시도 타보게 되고
- 연 연금은 내 생활을 윤택하게 하니
- 금 금은보화가 따로 없네

송대근(경기도 연천군)
- 주 주인공이 되어 이 세상을 살아보자
- 택 택할 수도, 무를 수도 없는 인생
- 연 연금에 가입하여
- 금 금방 복 받는 세월을 누려보자

김지윤(경상남도 양산시)
- 주 주변에서 가장 많이 추천해서
- 택 택한 주택연금이 있어
- 연 연세 드신 우리 부모님도
- 금 금전 걱정 없이 노후를 보내실 수 있겠어요

이상원(경기도 성남시)
- 주 주어서 흐뭇하고 받으면 더 기쁜 "돈"
- 택 택도 없는 욕심 부리지 말고
- 연 연금 하나 똑똑하게 가입하여
- 금 금실 좋은 노후인생 천년만년 행복하세!

박태규(인천시 연수구)
- 주 주인공은 나야 나!
- 택 택도 없는 노후준비로 걱정이 많았는데, 이젠 주택
- 연 연금이 있어서 100세 시대에도
- 금 금빛 영화를 누릴 수 있겠어요

공정분(경기도 수원시)
- 주 주택연금은 주위에 많이 알려져야 한다
- 택 택한 길이 현명하여 노후에 여유로운 생활을 할 수 있다
- 연 연금은 빨리 선택하는 것이 중요하다
- 금 금쪽같이 아껴 쓰며 행복하게 살아갈 수 있어 좋다

이정숙(서울시 관악구)
- 주 주택연금과 함께 행복한 노후를 더하고(+)
- 택 택견으로 우리 무예와 건강도 전파하는(÷)
- 연 연륜은 넘쳐나고 가난은 사라져버릴(–) 내 노후
- 금 금일로 우리 가입해요 대한민국의 희망이 곱해집니다(×)

조문경(대전시 서구)
- 주 주택 하나 갖고 싶어 푼돈을 모아왔다네
- 택 택시비도 아까워 아기 업고 버스 타고
- 연 연락하면 돈 나갈까 친구들도 못 만났지만
- 금 금 같은 주택연금으로 생활 달라지니, 내 생각이 옳았구나!

김석순(대전시 중구)
- 주 주택에서 평생 살고
- 택 택한 날짜에 꼭 찾아오는
- 연 연금 있어 행복이요
- 금 금빛 노후 약속되니 아들딸들 웃음소리

1. 주택연금 제도에 대하여 어떤 경로로 알게 되셨나요?

2. 이번 호에서 가장 유익했던 기사 혹은 아쉬웠던 기사는 무엇인가요?

3. 앞으로 〈주택연금〉 소식지에서 다뤘으면 하는 내용이나, 제안사항이 있다면 적어주세요.

4. 주택연금에 대한 칭찬 또는 바라는 점이 있으시면 말씀해주세요.

내일의 꽃을 기다리며 오늘의 눈을 맞다

추운 새벽 창가에 맑은 바람 일더니
온 들판을 새하얗게 덮은 눈 이불.
한 해가 저물어 감을 새삼 느낍니다.

돌이켜보면 자랑스럽기도 하고
부끄럽기도 했던 한 해의 기억.
그래도 이 눈 다 녹고 내일이 오면
씁쓸했던 기억도 다 사라지고
붉은 새 희망의 동백꽃이 피어나길…

엽서를 보내주세요.

보내주신 소중한 의견은
최대한 반영하여
앞으로 제작되는 〈주택연금〉에
참고하도록 하겠습니다.
2020년 3월 31일 화요일까지
엽서를 보내주신 분 중
스물다섯 분을 추첨하여 소정의
상품을 보내 드리겠습니다.
많은 의견 바랍니다.

노후행복편지
시니어라이프 종합 매거진
2019. Vol. 27
주택연금

우편엽서

요금수취인
후납부담
발송유효기간
2019.12.1.~2020.3.31.
남부산우체국
60079-40132호

보내는 사람

이름

주소

전화번호

□□□□□

개인정보수집 및 이용 동의서

·수집 및 이용 목적 : 엽서 당첨자 공지 및 상품 발송
·수집항목 : 이름, 주소, 전화번호
·보유기간 : 동의 철회 시까지

□ 동의함 □ 동의하지 않음

받는 사람

부산광역시 남구 문현금융로 40(문현동)
부산국제금융센터 25층
한국주택금융공사 주택연금부 앞

4 8 4 0 0